

Conseils aux 8 - 16 ans de la Bonne Attitude (inspiré de la Fédération de Tennis)

A. Les "Techniques" de la Bonne Attitude

- **Prends le temps de lire et d'apprendre les règles du tennis de table.**
- **Respecte ton adversaire, son entourage, ses supporters.**
- **L'arbitre est souverain :** Ne conteste pas ses décisions, quelles qu'elles soient.
- **Respecte ton entraîneur :** Il est là pour t'aider à progresser et à devenir meilleur.
- **Apprends à contrôler tes émotions pendant un match :** Ne jette pas ta raquette, n'envoie pas les balles n'importe où, et ne crie pas lorsque tu rates un point ! Respire profondément, reste calme : tu joueras mieux.
- **N'hésite pas à faire appel au juge-arbitre du tournoi :** En cas de conflit durant une partie, il est là aussi pour ça. (Interventions répétées des parents, des supporters, contestations permanentes des balles litigieuses, comportement agressif de ton adversaire, etc.).
- **Analyse les raisons de ta défaite, ou de ta victoire, avec ton entraîneur.**
- **Écoute les conseils de ton entraîneur :** Le programme d'entraînement qu'il a élaboré a été fait pour te faire progresser. Suis-le avec assiduité.
- **Reprends vite l'entraînement avec enthousiasme :** Même après une défaite !

B. Les "Comportements" de la Bonne Attitude

- **Respecte l'encadrement :** (organisateurs de tournoi, dirigeants, entraîneurs, etc.).
- **Accueille ton adversaire poliment :** Dis-lui bonjour, au revoir, serre-lui la main, offre-lui un verre après la rencontre...
- **Participe à la vie du club :** Cela te permettra de passer d'agréables moments (l'arbitrage de matchs, l'accueil, les permanences, etc.).
- **Fais-toi des amis à l'entraînement et en tournoi :** C'est tellement plus agréable, plutôt que de rester seul ! De cette manière, tu auras toujours quelqu'un pour discuter, jouer et passer de bons moments !
- **Respecte le matériel et les installations du club :** Tu n'es pas tout seul à les utiliser et c'est plus agréable d'arriver sur un court propre, que non entretenu et sale.
- **Félicite ton adversaire à l'issue de la rencontre :** Et ce, quel que soit le résultat...
- **Si la partie a été arbitrée, remercie ton arbitre en fin de match.**
- **Le jeu prime sur l'enjeu :** Le plus important est de pratiquer une activité sportive, en particulier le tennis, qui favorise un développement harmonieux. Même si tu la pratiques avec intensité, l'enjeu d'une compétition ne doit jamais prendre le pas sur le plaisir de l'effort.
- **Rejette toute forme de tricherie et de dopage.**
- **Que tu gagnes ou que tu perdes, en toute occasion, reste lucide :** Reste simple et modeste. Même si tu progresses et que tu gagnes beaucoup de matchs, c'est le meilleur moyen de continuer à progresser.
- **Sois ferme et volontaire en toutes circonstances :** Si tu veux progresser et gagner des matchs, tu dois le vouloir très fort.
- **N'hésite pas à te confier à tes parents ou à ton entraîneur :** Ils sont là pour t'écouter et pour t'aider à progresser.

C. Le "Physique" pour une Bonne Attitude

Sois à l'écoute de ton corps. Ta santé est un bien précieux, qu'une pratique sportive régulière, associée à une bonne hygiène de vie, te permettra de conserver. Cela passe par des règles simples, mais rigoureuses et précises.

- **Passe, deux fois par an, une visite médicale** : Ainsi, tu obtiendras la délivrance d'un certificat de non-contre-indication à la pratique du tennis de table en compétition.

- **Veille à adopter une bonne alimentation** : Cela te permettra d'assurer ta croissance et de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Ton alimentation doit être variée : n'oublie pas de manger des fruits et des légumes (pour les vitamines) et de la viande rouge (pour le fer).

- **Bois régulièrement de l'eau** : Avant l'effort, pendant l'effort et après l'effort. Tu ne dois pas attendre d'avoir soif, mais absorber de petites gorgées d'eau, tout au long de l'effort.

- **Prends le temps de bien petit-déjeuner** : Ce repas représente un quart de tes besoins nutritionnels journaliers. Il doit être pris au lever, avant l'activité sportive. Il est idéalement composé de lait ou de laitages, comprend du pain ou des céréales, du beurre ou de la margarine, du miel ou de la confiture, des fruits, une boisson chaude, un jus de fruit ou de l'eau.

- **Le repas du soir est aussi important que le repas du midi** : C'est celui qui facilite la réparation et la récupération, après tous les efforts sportifs de la journée.

- **En période de compétition, règle tes repas en fonction de ton planning de jeu** : N'hésite pas à demander conseil à ton entraîneur ou à ton médecin : ils pourront te renseigner au mieux selon ton planning et ta morphologie (règle des 3 heures, à voir avec ton entraîneur).

- **Garde toujours en tête la composition d'un repas-type** : Une entrée (crudités), un plat (de viande ou de poisson) accompagné de légumes verts, de laitages (fromage, etc.), de fruits et de matière grasse, en petite quantité. Le tout arrosé d'eau minérale plate !

- **Fais des étirements** : Il est important de préparer tes muscles, tes tendons et tes articulations à l'effort. Les étirements sont aux muscles ce que le brossage des dents est à l'hygiène buccale. Ils te seront appris par ton entraîneur et tu dois les exécuter tous les jours. Surtout, n'hésite pas à demander conseil à ton médecin !

- **Attache de l'importance à ton sommeil** : C'est un moment important dans la vie d'un sportif, c'est le pilier d'une bonne récupération.

- **Brosse-toi les dents deux fois par jour** : Une mauvaise hygiène dentaire peut être la cause de nombreux problèmes physiques (maux de dos, blessures, tendinites, etc.). Il faut également consulter ton dentiste au moins une fois par an.

- **Prends le plus grand soin de tes pieds** : N'hésite pas à faire un bilan podologique si tu ressens des douleurs répétitives aux genoux et/ou au dos. Ton médecin peut aussi t'apporter son avis quant au port de semelles orthopédiques spécialement adaptées à tes pieds.

- **N'hésite pas à prendre conseil dans le choix de ton matériel** : Que ce soit pour ta raquette, tes chaussures, tes chaussettes, etc., consulte tes parents et ton entraîneur. Ils sauront te conseiller en fonction de ton type de jeu, ton âge, ta morphologie et ton rythme de jeu (matchs et entraînements).